

令和6年度

歩こう！受けよう！運動しよう！

たかなべ健康チャレンジ

たかなべ健康チャレンジとは？

健康づくりや健康意識の拡大につながる活動でポイントを獲得し、獲得したポイント数に応じた特典を受け取ることができるものです。

対象者

昭和60年（1985年）3月31日以前生まれの町民

参加申込期間

令和6年5月10日（金）～**5月31日（金）**

実施期間

令和6年6月1日（土）～8月31日（土）

参加方法

● 「紙」で参加する場合

- 1 健康保険課で申込用紙を記入し、記録用紙を受け取ります。
- 2 実施期間中、記録用紙に歩数やポイントの対象となる記録を記入します。
- 3 実施期間終了後、9月13日（金）までに健康保険課に記録用紙を提出します。
- 4 特典の対象となった場合、特典を郵送します。

● 「アプリ」で参加する場合

アプリは、宮崎県公式ウォーキングアプリ「SALKO」を使用します。

- 1 お手持ちのスマートフォンに「SALKO」をインストールし、高鍋町HPから参加申込を行います。
- 2 歩数を記録するため、スマートフォンやスマートフォンと連携した歩数計等を、可能な限り携帯します。また、「SALKO」を少なくとも7日に1回（できれば毎日）起動します。
- 3 歩数以外のポイント対象となる記録は、町HPから登録します。
- 4 実施期間終了後、町から結果通知を郵送します。
- 5 結果通知に記載のURLから、9月30日（月）までにアンケート（特典の希望を含む）を回答します。
- 6 特典の対象となった場合、特典を郵送します。

「S A L K O」をインストールする

参加申込をする・歩数以外の記録を登録する



iPhone



Android



獲得ポイントと特典

通常ポイント

●実施期間中の1日の歩数に応じ、下表のとおり通常ポイントを獲得できます。

1日の歩数	通常ポイント	1日の歩数	通常ポイント
2,000～3,999歩	1ポイント	6,000～10,999歩	4ポイント
4,000～5,999歩	2ポイント	11,000歩以上	3ポイント
イワケン健康づくりセンタープール利用日	当日の歩数に関わらず4ポイント		

抽選ポイント

●下表の実績に応じ、抽選ポイントを獲得できます。

項目	抽選ポイント
令和6年度中に健康診断を受診する（予定を含む）	30ポイント
令和6年度中にがん検診・結核健診を受診する（予定を含む）	15ポイント
実施期間中にイワケン健康づくりセンタープールを利用する	1日あたり4ポイント
健幸アンバサダー養成講座を受講する	40ポイント
健幸アンバサダーフォローアップ講座※を受講する	20ポイント
令和5年度以前に健幸アンバサダーの認定を受けている	30ポイント

※「健幸アンバサダーフォローアップ講座」は、令和5年度以前に健幸アンバサダーの認定を受けた方が対象です。

特典

●通常ポイントの特典

実施期間中に獲得した通常ポイントに応じ、下表のとおり特典を贈呈します。

獲得した通常ポイント	特典
250ポイント以上	1,500円分
220～249ポイント	1,000円分
190～219ポイント	500円分

左欄記載の額面の
図書カード・QUOカード※・Amazonギフト券※
のうち、いずれか希望するもの

※「QUOカード」は主にコンビニエンスストアで使用できます。「Amazonギフト券」は、インターネットショッピングサイト「Amazon.com」での買い物に使用できる「Amazonポイント」と交換できます。

●抽選ポイントの特典

通常ポイントを160ポイント以上獲得または、実施期間中にイワケン健康づくりセンタープールを12日以上利用した参加者を対象に抽選し、当選者には**1,000円分**の特典（通常ポイントの特典と同じ）を贈呈します。

※当選者数は、抽選対象者数の20%（最大60人）です。

※抽選ポイントを多く獲得するほど、当選確率が高くなります。